



Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH Plus™ test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

I dette testsæt vil du finde alle materialerne, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på 33 75 10 00 eller sende en mail til info@nordic-labs.com.

Tjek dit testsæt

Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdende opsamlingssettet (**behold papæskan til returnering af din test**)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Adressemærkat

Opsamlingsmaterialer

- 5 x opsamlingsrør til spyt i en gennemsigtig lynlåspose.
- 4 x Urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåspose
- 1 x Spørgeskema (på engelsk)

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail testkits@nordicgroup.eu

Vigtigt: Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling af din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.



Forberedelse

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema - udfyld på BEGGE sider.

Hvornår du skal planlægge din opsamling:

- Denne prøve skal opsamles på ÉN dag. Du skal starte på en specifik dag i din cyklus, såfremt du har en regelmæssig cyklus (se herunder).

For menstruerende kvinder

- Har du regelmæssig cyklus på 28 dage, begynd da din opsamling på dag 19-22.
- Har du en længere cyklus, læg da det pågældende antal dage til (eksempel: opsaml på dag 21-23 for en cyklus på 30 dage). Træk det pågældende antal dage fra, hvis du har en kortere cyklus. (eksempel: opsaml på dag 17-20 for en cyklus på 26 dage).
- Har du uregelmæssig cyklus, anbefaler vi at du sporer din ægløsning ved hjælp af ægløsningstest (kan fx købes på Apoteket, Matas eller Normal), for at fastsætte dagen for din ægløsning. Når denne kendes, tælles 6 dage frem og opsamling startes på denne dag.
- Gæt dig ikke frem til din cyklus Såfremt du ikke er sikker på hvor lang din cyklus er, brug da ægløsningstest eller observer din næste cyklus, for at fastslå længden af denne.
- For mænd og for kvinder, som ikke har en cyklus, kan testen opsamles på et hvilket som helst tidspunkt.
- Det anbefales at du opsaml testen på et tidspunkt, som er repræsentativt for en "normal dag". Hermed forstås at hvis fx. din søvn har været væsentligt forstyrret natten før planlagt opsamling, anbefales det at du venter en dag. Ligeledes, hvis du skulle blive syg, anbefales det, at udskyde opsamling til næste cyklus.

Forud for opsamling

- Undgå følgende:
 - At dyrke motion på dagen for opsamlingen.
 - At børste tænder eller bruge tandtråd på dagen for opsamlingen (Se under 'Opsamlingsplan og Retningslinier' for information om, hvornår på opsamlingsdagen du kan børste tænder).
- Undgå koffein og alkohol aftenen før opsamlingsdagen, samt på opsamlingsdagen. OBS: Sørg generelt for at begrænse væskeindtag aftenen/natten før opsamlingen, samt på dagen for opsamling.
- Undgå følgende fødevarer bedst muligt dagen før opsamlingen SAMT samt på dagene for opsamling:
 - Avocado, banan og hestebønner.
- **Vigtigt:** Skulle du have spist nogle af disse fødevarer, bedes du notere det i det medfølgende spørgeskema.

Hvis du tager medicin og kosttilskud

- Nogle typer medicin og/eller kosttilskud kan have indflydelse på testresultatet. Tager du nogle af følgende, bedes du kontakte din behandler:
 - 5-HTP, Tryptofan, SAMe, Tyrosin, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna, Quercetin og Perikon (St. John's Wort)."

Forsendelsesforberedelse

Hvornår skal du planlægge forsendelse:

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Du kan sende afsted på hvilken som helst ugedag.
OBS: Vær opmærksom på at alle opsamlingsrør med spyt, skal være frosne inden du sender dem.

Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
 - Spørgeskema (på engelsk), vær opmærksom på at begge sider skal udfyldes.
 - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
 - Urinopsamlingskort og opsamlingsrør: vær opmærksom på at alle informationer på opsamlingskort og opsamlingsrør er korrekte.
- Forbered din forsendelse:
 - Læg de gennemsigtige lynlåsposer med hhv. opsamlingskort og opsamlingsrør i den medfølgende papæske, sammen med spørgeskema og Personal Information Form og luk papæsken.
 - Påfør adressemærkat på papæsken og send afsted "se Forsendelsesinstruktioner".

Hvis du tager hormontilskud

Hormoner, som tages om morgenen	Undlad at tage disse indtil 2. opsamling er foretaget (test #4)
Oral Østrogen, DHEA og Testosterone	Undlad at tage disse dagen før og på dagene for opsamling (gælder ikke P-piller)
Oral Progesteron	Skal tages ved sengetid dagen før opsamling påbegyndes
Pregnenolon	Undlad at tage dette 3 dage op til opsamling påbegyndes
Hormoncremer og -gels	Kan tages som vanlig under opsamling af test
Hormonplastre, -piller og -injektioner	Opsaml midtvejs imellem doser
Hormon- eller kobberspiral	Opsamling skal foregå i overensstemmelse med din cyclus: Regelmæssig cyklus: begynd da din opsamling på dag 19, 20 eller 21. Uregelmæssig cyklus: begynd din opsamling på en dag hvor du ikke bløder. Ingen cyklus: begynd din opsamling på hvilken som helst dag.

Opsamlingsplan

Opsamlingsplan og Retningslinier

Planlæg din testopsamling ud fra nedenstående oversigt.

Vigtigt: Såfremt du bruger hormontilskud, læs da venligst afsnittet "Hvis du tager hormontilskud" grundigt, før opsamling påbegyndes.

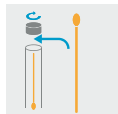
Test #1	Hvornår skal du opsamle: <ul style="list-style-type: none">• Du skal opsamle spytp prøve #1 straks efter du vågner. Opsamlingen skal ske inden for de første 5 minutter du er vågnet (se 'Sådan opsamler du spytp prøve').• Når din første opsamling er færdiggjort, kan du sætte en alarm til at ringe 30 minutter senere, hvor næste spytp prøve opsamling påbegyndes.• Herefter opsamler du urinprøve #1 (Se 'Sådan opsamler du urinprøve'). Retningslinier efter opsamling: <ul style="list-style-type: none">• Efter opsamling af test #1, bør du opholde dig et oplyst sted.• Udfør kun let aktivitet, såsom at gå i bad og klæde dig på, indtil test #3 er opsamlet.• Børst ikke tænder indtil test #3 er opsamlet.• Undlad at spise eller drikke indtil test #3 er opsamlet.
Test #2	Hvornår skal du opsamle: <ul style="list-style-type: none">• Du skal opsamle spytp prøve #2, 30 minutter efter du er vågnet (se 'Sådan opsamler du spytp prøve'). Retningslinier efter opsamling: <ul style="list-style-type: none">• Når du har opsamlet spytp prøve #2, kan du sætte en alarm til at ringe 30 minutter senere, hvor næste opsamling skal ske.
Test #3	Hvornår skal du opsamle: <ul style="list-style-type: none">• Du skal opsamle spytp prøve #3, 60 minutter efter du er vågnet (se 'Sådan opsamler du spytp prøve'). Retningslinier efter opsamling: <ul style="list-style-type: none">• Efter opsamling af spytp prøve #3, må du spise, drikke og børste tænder.• Du bedes begrænse dit væskeindtag til ca 2,3 dl væske imellem opsamling af test #3 og test #4.

Test #4	<p>Hvornår skal du opsamle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Du skal opsamle urinprøve #4, 2-3 timer efter du er vågnet (se 'Sådan opsamler du urinprøver'). <p>Retningslinier efter opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> Efter opsamling af urinprøve #4, skal væskeindtag begrænses til ca 9,2 dl fordelt på resten af dagen. Undgå at indtage mad og drikke en time før opsamling af test #5
Test #5	<p>Retningslinier forud for opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> Du bedes rense munden med vand 10 minutter inden opsamling af spytpøve. <p>Hvornår skal du opsamle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Du skal opsamle både urin- og spytpøve #5, mellem klokken 16 og 17 (se 'Sådan opsamler du urinprøver' og 'Sådan opsamler du spytpøve'). <p>Retningslinier efter opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> Undgå at spise eller drikke en time forud for opsamling af test #6.
Test #6	<p>Retningslinier forud for opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> Du bedes rense munden med vand 10 minutter inden opsamling af næste spytpøve. <p>Hvornår skal du opsamle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Du skal opsamle både urin- og spytpøve #6, mellem klokken 22 og 24 (se 'Sådan opsamler du urinprøver' og 'Sådan opsamler du spytpøve').

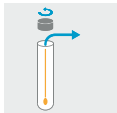
Sådan opsamler du Spytpøve



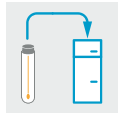
Trin 1:
Skriv dit navn, tidspunkt og dato for opsamling på mærkaten, som sidder på opsamlingsrøret.



Trin 4:
Efterfølgende, placer vatrondellen i opsamlingsrøret (som du fandt det). Husk at udfylde mærkaten på hvert opsamlingsrør.



Trin 2:
Tag toppen af opsamlingsrøret, tag vatrodellen ud og placer i munden.



Trin 5:
Alle opsamlingsrør med spytpøve skal i fryseren indtil afsendelse (se 'Forsendelsesforberedelse').

Vigtigt:

- Du skal ikke spytte ned i opsamlingsrørene.
- Rør mindst muligt ved vatrodellerne med dine fingre.
- Fjern IKKE den indre del af opsamlingsrøret.



Trin 6:
Det er vigtigt at du noterer tidspunkt og dato for hver opsamling, på det medfølgende spørgeskema.



Trin 3:
Lad vatrondellen blive i din mund til den er fugtet igennem, men ikke længere end 5 minutter. TIP: Tyg gerne blidt på vatrondellen, for at stimulerer spytproduktion.

Sådan opsamler du urinprøver



Trin 1:
Vask og tør dine hænder med et rent klæde eller papir, inden du rører ved opsamlingskortet, for at undgå forurening.



Trin 2:
Skriv navn, dato og opsamlingsstidspunkt, på bagsiden af opsamlingskortet.



Trin 3:
Åben opsamlingskortet og fold papstykket væk fra trækpapiret. RØR IKKE ved trækpapiret.



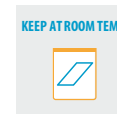
Trin 4:
Opsaml urin i en ren beholder/kop og dyp trækpapiret heri til den sorte markerede stribe på trækpapiret, tættest ved teksten "tuck cover here after drying".



Trin 5:
Lad opsamlingskortet tørre i mindst 24 timer inden du folder det sammen.



Trin 6:
Når opsamlingskortet er tørret, foldes pap stykket tilbage over trækpapiret, (undlad igen at røre ved trækpapiret) og lægges tilbage i den gennemsigtige lynlåspose.



Trin 7:
Lad den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlingskort, ligge ved stuetemperatur indtil du er klar til at sende dem afsted (se Forsendelsesinstruktionerne).



Trin 8:
Vær opmærksom på at skrive tid og dato for hver opsamling, på dit spørgeskema.